**Контрольные испытания**

**9 класс**

| №п.п | В и д | мальчики | девочки |
| --- | --- | --- | --- |
| уровень  |
| высокий | Средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1. | Бег 30 м., сек |  4.8 | 5.4 | 5.9 | 5.1 | 5.5 | 6.0 |
| 2. | Бег 60 м., сек | 8.8 |  9.2 | 9.8 | 9.7 | 10.1 | 10.5 |
| 3. | Челночный бег 3\*9, сек | 7.7 | 8.0 | 8.6 | 8.3 | 8.8 | 9.5 |
| 4. | 6-ти минутный бег, м | 1400 | 1200 | 1100 | 1200 | 1050 | 900 |
| 5. | Бег 1000 м, мин | 3.30 | 3.50 | 4.20 | 4.30 |  4.50 | 5.20 |
| 6. | Прыжок в длину с места, см | 210 | 190 | 175 | 180 | 170 | 150 |
| 7. | Подтягивание, раз | 10 | 8 | 4 | 16 | 13 | 6 |
| 8. | Наклон, см | 14 | 7 | 3 | 18 | 10 | 5 |
| 9. | Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, кол-во раз | 37 | 26 | 18 | 15 | 10 | 5 |
| 10. | Вис на согнутых руках, сек | 40 | 28 | 20 | 35 | 24 | 18 |
| 11. | Поднимание -1 мин туловища, раз - 30 сек | 52 | 47 | 40 | 45 | 40 | 34 |
| 29 | 24 | 19 | 25 | 20 | 17 |
| 12. | Бросок набивного мяча 1 кг, см | 700 | 650 | 550 | 550 | 450 | 400 |
| 13.  | Метание гранаты, м - 500 гр. - 700 гр. | - | - | - | 22 | 18 | 14 |
| 35 | 30 | 25 | - | - | - |
| 14. |  Выполнение 5 прыжков | 10 | 13 | 16 | 14 | 17 | 20 |
| 15. | Кросс 2000 м, мин | 8.50 | 9.30 | 10.10 | 10.20 | 10.20 | 11.30 |